

久代自治振興区地域内の行事予定(7月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
7月5日(水)	13:30～	3B体操	センター	一 般	●
7月5日(水)	19:00～	旧久代小学校解体説明会	センター	一 般	
7月7日(金)	10:00～	久代東区ふれあいサロン	久代東振興会館	一 般	●
7月11日(火)	13:00～	あすなろの会サロン	為重集会所	一 般	●
7月18日(火)	10:00～	久代でげんきシリーズ (火をつかわない料理教室)	センター	一 般	●
7月18日(火)	13:30～	久代中サロン	センター	一 般	●
7月28日(金)	13:30～	あじさいの会サロン	16区集会所	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。
※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

◆あすなろの会のカゴバックが展示されています。◆

6月16日(金)～30日(金)までの期間、東城まちなか交流施設「えびす」において、あすなろの会サロンのみなさんが制作されたカゴバックを展示されています。色もカラフルで編み方も様々あり、目にも心にも楽しい展示となっています。是非行ってみてください。



▲料理教室 テーマは「減塩」▼

6月9日(金)、久代東区ふれあいサロンにおいて4年ぶりとなる料理教室を行いました。テーマは「減塩」ということで、講師の末広先生よりテクニックを5点紹介いただいたので掲載いたします。

- ①香りを利用します。——— 香りは味覚の一部。香りのよい料理は薄味でも満足感があります。
- ②鮮度の良い材料を使います。——— 薄味の料理は素材の味が料理を左右します。
- ③酸味をきかせます。——— 酸味は塩味の物足りなさを補ってくれます。柑橘（かんきつ）等のさわやかな酸味がおすすめ。
- ④とろみで味を絡めます。——— 食べたときにとろみが舌に残って味がしっかり感じられます。
- ⑤油のコクを利用します。——— 油脂には風味やコクがあり、効果的に使えば減塩の助けとなります。

5点全てに取り組むのは、なかなか難しいですが、このうち1つでも実際に取り入れていただけたらと思います。

久代自治振興区だより

久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

5月末久代の人口：男 192 人・女 166 人・合計 358 人 182 世帯



◆センター周辺草刈り作業のお願い◆

お忙しいでしょうが、夕方1時間程度ご協力をお願いします。

- ・日 時：7月7日(金) 17:00～
- ・場 所：久代自治振興センター周辺
- ・準備物：草刈り機、熊手、カマなど

※お願い・・・燃料は満タンでおいでください。



●旧久代小学校（校舎及び屋体並びにプール）の解体に伴う説明会の開催●

昨年10月20日付の久代自治振興区だよりでお知らせしました“旧久代小学校（校舎及び屋体並びにプール）の解体に伴う説明会”が、庄原市により開催されます。

多数ご参加ください。

- 1 日時：令和5年7月5日(水) 午後7時から
- 2 場所：久代自治振興センター（大研修室）



■久代ひまじんの会 エゴマ定植■

6月16日(金)、為重のほ場においてエゴマの定植作業を行いました。総勢16名で、今年は初めて畝立てしない栽培に挑戦されました。



久代自治振興区生涯学習から
《令和5年度久代でげんきシリーズ》

☆今年度も、久代地域の元気を目指して久代でげんきシリーズを開催します。
本年も（健康寿命を伸ばそう）をテーマに学習をしたいと思います。
どなたでも参加できます。是非おいでください。

	日時	講師名	事業内容等
1	6月20日（火） 10:00～13:00	栄養士 末広 真理子	健康寿命を伸ばそう （腎臓病を防ごう料理教室）
2	7月18日（火） 10:00～13:00	栄養士 末広 真理子	健康寿命を伸ばそう （火をつかわない料理教室）
3	8月18日（金） 13:30～15:30	映画上映会 シネマキャラバン・VAG	健康寿命を伸ばそう 題名（老後の資金がありません！）
4	9月14日（木） 13:30～15:00	日赤病院Dr	健康寿命を伸ばそう （腎臓病について学習・楽しく脳トレ）
5	11月16日（木） 13:30～15:00	NPO法人 コーチズ	健康寿命を伸ばそう （こけまあ〜で教室）
6	12月12日（火） 10:00～13:00	栄養士 末広 真理子	健康寿命を伸ばそう （お正月料理）
7	12月22日（金） 13:30～15:30	グリーンウィンズさとやま 斎木 義伸	健康寿命を伸ばそう （お正月用生け花）

- ※2 健康寿命を伸ばそう学習（火をつかわない料理）
- 申込締切7月11日（火）『材料費100円と米0.5合』
- ※3 健康寿命を伸ばそう学習（映画上映会）
- 申込はいりません。会費300円
- ※4 健康寿命を伸ばそう学習（腎臓病について）
- 申込はいりません。
- ※5 健康寿命を伸ばそう学習（こけまあ〜で体操）
- 申込はいりません。
- ※6 健康寿命を伸ばそう学習（お正月料理）
- 申込締切12月6日（水）『材料費200円と米0.5合』
- ※7 健康寿命を伸ばそう学習（お正月生花）
- 申込締切12月8日（金）『材料費500円ハサミ持参』

※ 各行事は事前にご案内します。皆さん研修で元気な心と身体をめざしましょう
※ 変更がある場合は、ご了承ください。

参加される方は、久代自治振興センターまでご連絡下さい。電話 2-0148
送迎も用意します。送迎代距離に関係なく片道150円です。



—ご厚志の報告—

● 横山 恵三 様（1区）より
見舞い返しとして為重支部へ
ご厚志ありがとうございました。

《地域マネージャーから》

◎久代西地区運動会・久代東地区運動会◎

6月4日（日）に西地区、東地区でそれぞれ運動会が4年ぶりに開催されました。風が心地良い、いいお天気の運動会となりました。

◆久代東地区運動会

東地区の運動会は、東城川を挟んで西と東に分かれ、競いました。縄ない競争では、ベテランのみなさんが腕前を披露されました。太公望には子供たちも参加され、みんなで楽しみました。恒例のグラウンド・ゴルフではホールインワンが17本出ました。終了後の慰労会にも多数参加されました。



◆久代西地区運動会（敬老会）

西地区の運動会は、小さな子からお年寄りまで多数ご参加され、盛り上がりしました。恒例の綱引きは、感染症対策のため、人数を限定して3回戦に分けて行われ、最後の3回目は力自慢の大人たちが真剣に引き合っていました。結果は、為重支部の勝利でした。



各地区でご尽力いただきました皆様には大変お世話になりました。